

#### Amamantar, el fumar y su bebé

- Cuando usted fuma, pequeñas cantidades de nicotina pasan a la leche de su pecho a través del sistema circulatorio.
- Esta nicotina pasa al sistema de su bebé y puede causarle cólicos, vómito, diarrea o ritmo cardíaco acelerado. El fumar también puede disminuir la producción de leche materna, afectando así el crecimiento del bebé.
- El humo del tabaco aumenta las posibilidades de que su bebé sufra de enfermedades tales como infecciones del oído, bronquitis y otros riesgos para la salud tales como el SMIS (síndrome de muerte infantil súbita, o “muerte de cuna”). Este síndrome es la muerte repentina e inexplicable de un niño menor de un año de edad. El SMIS es la causa principal de muerte en bebés.

#### Los beneficios de amamantar

- El amamantar protege a su niño(a) contra los mismos padecimientos que los hijos de fumadores corren el peligro de padecer, tales como las enfermedades respiratorias.
- Dar de mamar contribuye al crecimiento del sistema inmune y los pulmones de su bebé, lo cual ayuda a protegerlo(a) contra enfermedades.
- Aun si usted continúa fumando, la leche que el bebé recibe de su pecho tiene muchas cualidades beneficiosas que un biberón no puede brindarle.

#### Consejos para las madres que fuman y dan de mamar

- Lo mejor que usted puede hacer por su salud y la de su bebé es dejar de fumar.
- Si no se siente lista para dejar de fumar ahora, trate de disminuir la cantidad de cigarrillos que fuma tanto como le sea posible. Espere hasta después de dar de mamar para fumar. El nivel de nicotina en su leche es mayor minutos después de fumar y menor antes de fumar su próximo cigarrillo.
- No fume cerca de su bebé y manténgalo(a) alejado(a) del humo, especialmente en lugares cerrados. Si tiene que fumar, hágalo siempre afuera. Nunca fume mientras esté dando de mamar a su bebé.